

Ensalada de Repollo Sencilla

Makes: 6 Porciones

Esta receta le ayudará a que la mitad de su plato esté lleno de frutas y verduras. El repollo se puede cocinar al vapor, al horno o se puede rellenar y también se puede comer crudo.

Ingredients

- 6 cups** repollo (rallado)
- 1** zanahoria (lavada, pelada y rallada)
- 2 tablespoons** mayonesa baja en grasa
- 1/2 cup** vinagre de sidra (o vinagre blanco)
- 1/4 cup** azúcar
- 1 teaspoon** mostaza (o mostaza en polvo)
- 2 teaspoons** semillas de apio (si lo desea)
- 1/4 teaspoon** sal

Directions

1. Ponga el repollo y las zanahorias ralladas en un tazón grande.
2. En un recipiente separado añada la mayonesa, el vinagre, el azúcar, la mostaza y la sal. Si usa la semilla de apio, añádala también.
3. Revuelva el repollo y las zanahorias bien con el aderezo.
4. Enfríe en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servir.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	100	
Total Fat	3.5 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	16 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	140 mg	